

Weaning

There is no RIGHT time to wean your baby from the breast. Family, friends, health professionals and even strangers might try to give you many reasons to stop nursing your baby, but the decision should depend on what you and your baby need and want. Get thoughts from people who know about breastfeeding and decide what is best for YOU and YOUR baby.

Natural weaning:

This is the best way to wean your baby. As babies begin to take other food and drinks besides breast milk, they might begin to nurse less. Your milk supply will adjust to the change. Your baby will slowly eat more food and drinks in place of his breast milk. You will nurse less and less. Sometimes, babies decide to stop nursing on their own.

Assisted weaning:

This is when the mother has decided to cut back on nursing.

- Offer a cup (or bottle if baby is less than 6 months old) of breast milk or formula.
- It may be better for another person or family member to offer this feeding.
- Mom may need to leave the room or even go outside so the baby will not “wait” for her to nurse.
- Start with one cup or bottle feeding for the first two or three days. Eliminate 1 feed at breast every 3 days.
- For mothers who are returning to work or school, three cup or bottle feedings while mom is away might be all that are needed. She can nurse the rest of the time.
- This gradual way of weaning will help the baby adjust and keep you from getting engorged with unused breast milk.

Abrupt weaning:

One day you are nursing and the next you are not.

- This is hard for you and your baby.
- Emergency situations might demand this, but should be rare.
- When the breasts fill up with milk, you should empty them only enough to stay out of pain.
- Putting ice packs under your arms will slow the milk build up.
- Apply a cold compress (e.g., ice pack wrapped in cloth) on the breast to relieve engorgement and assist in drying up the milk.
- The baby might fuss with the cup or bottle, but will need to take breast milk or formula until he is 1 year old.

If you have questions, call your WIC peer counselor, breastfeeding coordinator, lactation consultant or doctor.

Name _____ Phone _____

El destete

No hay un momento CORRECTO para destetar al bebé. Tal vez su familia, sus amigos, profesionales de salud e incluso personas que ni conoce intenten darle muchas razones por las cuales usted debería dejar de darle el pecho a su bebé. Sin embargo, la decisión debería depender de los deseos y las necesidades de usted y su bebé. Hable con personas que saben de lactancia materna y decida por sí misma lo que es mejor para USTED y su BEBÉ.

El destete natural:

Ésta es la mejor forma de destetar a su bebé. A medida que los bebés empiezan a tomar otros alimentos y bebidas además de la leche materna, pueden empezar a tomar menos leche materna y el suministro de leche materna se ajustará al cambio. Poco a poco su bebé va a empezar a tomar más alimentos y bebidas en lugar de la leche materna y lo amamantará cada vez menos y menos. A veces los bebés deciden dejar de mamar por su propia cuenta.

El destete asistido:

Esto ocurre cuando la mamá ha decidido reducir la toma de leche materna.

- Ofrezcale al bebé leche materna o fórmula en una taza (o en un biberón, si tiene menos de 6 meses).
- Tal vez sea mejor que otra persona o familiar se lo ofrezca.
- Quizás la mamá vaya a tener que salir del cuarto o hasta de la casa para que el bebé no esté “esperando” a que ella lo amamante.
- Durante los primeros dos o tres días, empiece con una toma con taza o biberón. Elimine una comida con leche materna cada 3 días.
- Para la madre que regresa al trabajo o a las clases, puede que tres tomas con taza o biberón sean todas las que se necesiten cuando esté alejada del bebé. El resto del tiempo ella puede amamantarlo.
- Este destete gradual ayudará al bebé a adaptarse y evitará que usted se congestione con leche materna que no se utilice.

El destete abrupto:

Un día está amamantando y al otro día ya no.

- Esto es difícil para usted y el bebé.
- Tal vez haya alguna situación de urgencia lo requiera, pero estas ocurrirán con poca frecuencia.
- Cuando los senos se llenen de leche, los debería vaciar sólo lo suficiente para que no sienta dolor.
- Poner compresas frías debajo de los brazos disminuirá la acumulación de leche.
- Aplique una compresa con agua fría (por ejemplo, una bolsa de hielo envuelta en un paño) en el pecho para aliviar la congestión y ayudar en el secado de la leche.
- El bebé podría quejarse con el vaso o el biberón, pero tendrá que tomar leche materna o fórmula hasta que cumpla 1 año de edad.

Si tiene preguntas, llame a su madre consejera de WIC, su coordinadora de lactancia, su consultante en lactancia, o su doctora.

Nombre _____ Teléfono _____